N° 4 | Avril 2024

Betty Bossi

Le plaisir en toute simplicité

Les à-côtés

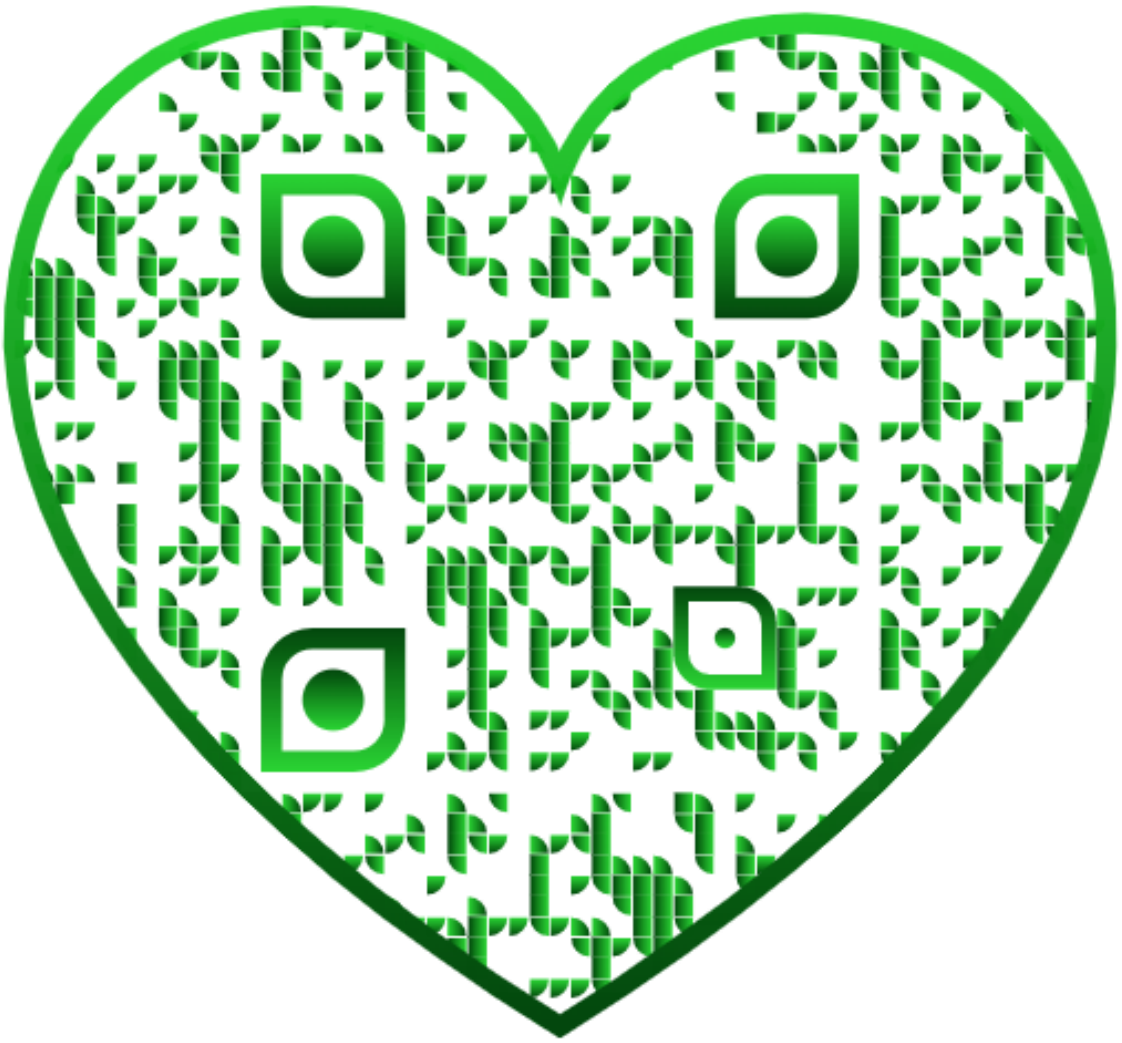
Délicieux accompagnements de grillades

– *dès la page 18*

Fidèles amies

Fraise et rhubarbe – c'est pour la vie!

– *dès la page 30*



Miele

Un **nettoyage puissant** à chaque **instant.**

Duoflex HX1.

Toujours prêt à l'emploi grâce au système SpeedLock*. Avec électrobrosse intelligente avec adaptation automatique de la puissance et filtre hygiénique avec 99,99 % d'efficacité de filtration totale[1].

* selon le modèle
[1] selon IEC 62885-4

SOMMAIRE

Miele

Betty Bossi développe toutes ses recettes avec les appareils Miele.

Miele. Immer Besser.

30
FRAISE & RHUBARBE
Unies pour la vie

AVEC BEAUCOUP DE SAUCE!
Des plats à en lécher l'assiette
4

ACCOMPAGNEMENTS
Les bons à-côtés des grillades
18

Jusqu'à la dernière goutte

Les sauces font la gloire d'innombrables chefs-d'œuvre culinaires. Elles ont le don de transformer un plat tout simple en expérience gustative exceptionnelle et souvent, l'irrésistible envie de lécher son assiette est comme un réflexe.

Sauf que ça ne se fait pas. Combien de fois nous l'a-t-on répété quand nous étions enfant: c'est très mal élevé de lécher son assiette! Alors que ce geste universel exprime simplement qu'on s'est bien régalé.

Le temps est peut-être venu de faire acte de rébellion. Ne laissez pas le meilleur dans votre assiette. Brisez le tabou de votre enfance! Les plats en sauce sur les pages suivantes sont une invitation à le faire. Finalement, en privé, c'est vous qui fixez les règles.

Et chaque goutte compte!

Responsable rédaction et conception graphique

RECETTES DU JOURNAL SUR VOTRE PORTABLE

Scannez avec votre smartphone le code QR près de chaque recette et accédez directement à la recette numérique. En ayant notre **appli de recettes**, vous profitez de nombreuses fonctionnalités!

Téléchargez l'appli gratuitement!

Plats en sauce

Ces plats débordant de sauce
sont si savoureux qu'à la fin,
on ne peut s'empêcher de lécher
son assiette.

Attention: risque de lécher l'assiette!

Validé par les familles

Vol-au-vent aux champignons et herbes

25 min végétarien

2	échalotes	Peler les échalotes et les hacher finement. Couper les champignons de Paris et les morilles en deux, les pleurotes du panicaut en tranches. Bien faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire rapidement revenir les échalotes, ajouter les champignons, faire revenir env. 5 min, saler, poivrer.
500 g	de champignons mélangés *(p. ex. champignons de Paris, pleurotes du panicaut ou morilles)*	
3 c. s.	d'huile d'olive	
¾	de c. c. de sel	
un peu	de poivre	
2 dl	de vin blanc	Mouiller avec le vin, porter à ébullition, faire réduire de moitié. Verser le bouillon. Mixer les pluches de cerfeuil et de persil avec la demi-crème à sauce, ajouter. Baisser le feu, laisser mijoter env. 10 minutes.
3 dl	de bouillon de légumes	
1	bouquet de cerfeuil	
1	bouquet de persil plat	
2 dl	de demi-crème à sauce	
4	coques de vol-au-vent	Décoller les couvercles des vol-au-vent, passer au four selon le mode d'emploi sur l'emballage, dresser avec la sauce.

Portion (¼): 460 kcal, lip 35 g, glu 20 g, pro 7 g

Télécharger la recette

BON À SAVOIR

Vous pouvez remplacer des champignons frais par des champignons séchés, 20 g correspondant à env. 100 g de champignons frais.

Ragoût de veau sauce moutarde

20 min + 1½ h de braisage

400 g	**de céleri-rave**	Peler le céleri et les oignons. Couper le céleri en dés d'env. 1½ cm, et les oignons en quartiers.
2	**oignons**	
600 g	**de ragoût de veau** *(p. ex. épaule)*	Tailler la viande en cubes d'env. 2 cm. Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une cocotte. Faire revenir la viande par portions, env. 2 minutes. Retirer, saler, poivrer, saupoudrer de farine. Baisser le feu, éponger le fond de la cocotte, rajouter évent. un peu de beurre à rôtir. Faire revenir le céleri et les oignons env. 4 minutes.
	beurre à rôtir	
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
2 c. s.	**de farine**	
2 c. s.	**de moutarde à l'ancienne**	Ajouter les deux moutardes, faire revenir un instant. Verser le fond et env. 2½ dl de crème, porter à ébullition. Baisser le feu, remettre la viande, laisser mijoter env. 1½ h à couvert sur feu doux, rectifier l'assaisonnement. Battre légèrement le reste de la crème, répartir sur la viande, effeuiller le thym, parsemer.
2 c. s.	**de moutarde forte**	
4 dl	**de fond de veau** *ou de bouillon de bœuf*	
3,3 dl	**de crème**	
	sel, poivre, *selon goût*	
½	**bouquet de thym**	

Préparation à l'avance: env. 1 jour avant, laisser refroidir, garder à couvert au réfrigérateur. Au moment de servir, bien faire réchauffer lentement. Réchauffé, ce ragoût de veau est presque meilleur.
Servir avec: purée de pommes de terre.

Portion (¼): 600 kcal, lip 40 g, glu 17 g, pro 42 g

Télécharger la recette

ANNONCE

L'accord du vin

Naturaplan
Bio Châteauneuf-du-Pape AOP Terra Amata, 75 cl

Origine: France, Châteauneuf-du-Pape

Caractère: rouge rubis saturé, ouvert et intense avec des notes de cerise noire, cassis et violette, d'argile et d'herbes, juteux et dense en bouche, tanins finement équilibrés et longue finale.

Points de vente: dans les grands supermarchés Coop et sur **mondovino.ch**

ZOOM

Chou-rave à la sauce miso et bramata

55 min végétarien

1	**oignon**	Peler l'oignon et l'ail, hacher finement les deux. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir l'oignon et l'ail env. 2 minutes. Verser le bouillon, porter à ébullition. Verser la semoule de maïs en pluie, baisser le feu, laisser épaissir env. 50 min sur feu doux en remuant souvent. Rectifier l'assaisonnement de la bramata.
1	**gousse d'ail**	
1 c. s.	**de beurre**	
1¼ l	**de bouillon de légumes**	
250 g	**de semoule de maïs grosse mouture** *(bramata)*	
	sel, poivre, *selon goût*	
800 g	**de chou-rave**	Peler le chou-rave et le couper en bâtonnets. Tailler les oignons fanes en fines rouelles, réserver les fanes. Peler l'ail et le couper en lamelles. Épépiner le piment et le couper en rouelles. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire revenir le chou-rave env. 5 minutes. Ajouter oignons, ail et piment, faire revenir un instant.
3	**oignons fanes**	
1	**gousse d'ail**	
1	**piment rouge**	
1 c. s.	**d'huile de sésame**	
1½ c. s.	**de maïzena**	Délayer la maïzena avec l'eau, incorporer le miel et la pâte de miso, verser dans la poêle, porter à ébullition, laisser mijoter env. 5 min, saler. Incorporer les fanes réservées, dresser avec la bramata. Effeuiller la coriandre, parsemer.
6 dl	**d'eau**	
2 c. s.	**de miel liquide**	
3 c. s.	**de pâte de miso**	
¼	**de c. c. de sel**	
1	**bouquet de coriandre**	

Portion (¼): 451 kcal, lip 11 g, glu 75 g, pro 11 g

Télécharger la recette

BON À SAVOIR

La pâte de miso est un condiment japonais à base de riz fermenté et de fèves de soja. Elle est en vente dans les supermarchés Coop.

Blancs de poulet à la crème

35 min

	huile *pour la cuisson*	Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Saler et poivrer les blancs de poulet, saisir env. 1 min sur chaque face. Baisser le feu, poursuivre la cuisson env. 4 min sur chaque face. Retirer, éponger le fond de la poêle, rajouter un peu d'huile.
4	**blancs de poulet** *(d'env. 150 g)*	
¾	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	
2	**oignons**	Peler les oignons, couper en fines rouelles, faire sauter env. 2 min dans la poêle en remuant. Ajouter un peu de zeste de citron râpé et 2 c. s. de jus. Verser le bouillon et la crème, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser bouillonner env. 10 minutes. Remettre les blancs de poulet, le temps de bien faire chauffer.
1	**citron bio**	
3 dl	**de bouillon de poule**	
2½ dl	**de crème entière**	

Servir avec: nouilles.

Portion (¼): 417 kcal, lip 26 g, glu 8 g, pro 38 g

Télécharger la recette

ANNONCE

Crème entière sans lactose

Dans le café ou le müesli ou comme ingrédient de sauces veloutées et de desserts crémeux, la crème entière de Coop Free From est un véritable régal pour tous les intolérants au lactose. Goût délicieux, utilisations multiples.

La crème entière sans lactose de Coop Free From est en vente dans les supermarchés Coop, au rayon alimentaire des Coop City et sur **coop.ch**.

Pommes de terre, sauce crème aux épinards et aneth

30 min végétarien

1	**oignon**	Peler l'oignon et le couper en fines lanières. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Faire revenir l'oignon env. 2 minutes. Verser le bouillon, porter à ébullition. Baisser le feu, incorporer le fromage frais, laisser bouillonner env. 5 minutes.
1 c. s.	**d'huile d'olive**	
4½ dl	**de bouillon de légumes**	
400 g	**de fromage frais** *(p. ex. Filona)*	
600 g	**de pommes de terre à raclette**	Bien laver les pommes de terre, les couper en deux avec la peau, ajouter, faire cuire env. 20 min, saler, poivrer. Incorporer les épinards. Couper grossièrement l'aneth, parsemer.
1 c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
200 g	**de pousses d'épinards**	
1	**bouquet d'aneth**	

Portion (¼): 511 kcal, lip 38 g, glu 32 g, pro 13 g

Télécharger la recette

5 astuces pour des sauces veloutées

Patrick, rédacteur de recettes

Votre sauce est trop liquide? Vous avez plusieurs possibilités de la lier, c'est-à-dire de l'épaissir.

1 Avec de la fécule (maïzena)
Délayez ½ à 1 c. c. de maïzena dans env. 2 c. s. d'eau froide et incorporez le tout à la sauce chaude en remuant. La maïzena express peut être délayée directement dans la sauce pendant sa cuisson.

2 Avec du beurre
Coupez env. 25 g de beurre froid en petits morceaux et incorporez-les un à un dans la sauce bien chaude, mais hors du feu.

3 Avec du beurre manié
Mélangez à la fourchette un peu de farine et de beurre à part égale, puis délayez le mélange au fouet par portions dans la sauce en ébullition. Laissez bouillonner env. 10 min pour bien lier la sauce et faire disparaître le goût de la farine.

4 Avec des produits laitiers
Demi-crème à sauce, crème, crème fraîche et mascarpone rendent également les sauces plus onctueuses.

5 Avec le temps de cuisson
Laissez simplement cuire votre sauce plus longtemps. Comme plus d'eau s'évapore, la sauce épaissit.

RAPIDE & DE SAISON

C'EST LEUR SAISON

Légumes

- Asperge verte
- Carotte
- Chou-rave
- Côte de bette
- Endive
- Épinard
- Navet
- Oignon
- Oignon fanes
- Poireau
- Rhubarbe
- Roquette

Fruits

- Kiwi
- Orange
- Pomme de garde

30 MINUTES

Velouté d'asperges au poulet

30 min · minceur · sans gluten · low-carb

Pour env. 1,2 litre

2	**échalotes**	Peler les échalotes et les hacher finement. Supprimer le bout ligneux des asperges, couper les asperges en morceaux.
500 g	**d'asperges vertes**	
1 c. s.	**d'huile**	Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir les échalotes et les asperges env. 5 minutes. Verser l'eau et la moitié de la demi-crème à sauce, porter à ébullition, saler, poivrer. Baisser le feu, faire cuire env. 15 min à couvert. Mixer la soupe.
8 dl	**d'eau**	
2 dl	**de demi-crème à sauce**	
1 c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
½ c. s.	**d'huile d'olive**	Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saler et poivrer le poulet, le saisir env. 5 minutes. Hacher grossièrement les amandes, ciseler la ciboulette, incorporer les deux au poulet. Dresser le velouté, répartir dessus le reste de la demi-crème à sauce et le poulet.
250 g	**d'émincé de poulet**	
¼	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	
50 g	**d'amandes entières**	
1 botte	**de ciboulette**	

Portion (¼): 358 kcal, lip 27 g, glu 8 g, pro 20 g

Télécharger la recette

30
MINUTES

Filets de féra sur lit de pois mange-tout

30 min · minceur · sans lactose · sans gluten

200 g	**de riz basmati**	Rincer le riz dans une passoire sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire, bien égoutter. Mettre l'eau et le riz dans une petite casserole, porter à ébullition, laisser gonfler env. 15 min à couvert sur la plaque éteinte sans jamais soulever le couvercle. Démêler les grains à la fourchette, saler, garder en attente à couvert au chaud.
3 dl	**d'eau**	
½ c. c.	**de sel**	
3	**oignons fanes**	Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat et des assiettes. Couper les oignons fanes en fines rouelles. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir les oignons fanes et les pois mange-tout env. 5 minutes. Verser l'eau, saler, poivrer. Couper grossièrement l'aneth, incorporer.
1 c. s.	**d'huile d'olive**	
600 g	**de pois mange-tout surgelés,** *légèrement décongelés*	
½ dl	**d'eau**	
¾	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	
1	**bouquet d'aneth**	
8	**filets de féra** *(d'env. 60 g)*	Désarêter les filets de poisson. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saler et poivrer les filets de poisson, saisir en deux portions, env. 1½ min par portion, côté peau vers le bas, retourner, poursuivre la cuisson env. 1 min, garder en attente au chaud. Dresser avec le riz et les pois mange-tout.
1 c. s.	**d'huile**	
¾	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	

Portion (¼): 427 kcal, lip 11 g, glu 48 g, pro 35 g

Télécharger la recette

BON À SAVOIR

Vous avez une cuisinière à induction? Alors laissez le riz gonfler sur température minimum, car une fois éteinte, la plaque ne dégage plus de chaleur.

55
MINUTES

Pie aux pommes de terre et carottes

25 min + 30 min au four végétarien

Pour un moule à pie Ø env. 30 cm, graissé

400 g	**de pommes de terre à chair ferme**
400 g	**de carottes**
1	**oignon**
2 c. c.	**de curry doux**
4 c. s.	**de flocons d'avoine fins**
130 g	**de gruyère râpé**
1 c. c.	**de sel**

Préchauffer le four à 220° C. Peler pommes de terre, carottes et oignon, les râper à la râpe à rösti dans un grand bol. Incorporer curry, flocons d'avoine, gruyère râpé et sel. Répartir les légumes dans le moule graissé.

1	**abaisse de pâte feuilletée** *(Ø env. 32 cm)*
1	**œuf**

Dérouler l'abaisse, la poser sans tasser sur les légumes dans le moule. Ouvrir une croix d'env. 4 cm au centre avec un couteau. Battre l'œuf, en badigeonner la pâte.

1	**bouquet de persil plat**
250 g	**de séré demi-gras**
1	**citron bio**
¼	**de c. c. de sel**
un peu	**de poivre**

Cuisson: env. 30 min au milieu du four. Ciseler le persil, mélanger avec le séré. Ajouter le zeste de citron râpé, saler et poivrer le dip. Sortir le pie du four, servir avec le dip aux herbes.

Zéro gaspi: faire revenir le reste de l'œuf dans une poêle et en parsemer une salade.

Portion (¼): 692 kcal, lip 38 g, glu 63 g, pro 25 g

Télécharger la recette

35
MINUTES

Pâtes et émincé à l'aigre-doux

35 min sans lactose

350 g	**de pâtes** *(p. ex. calamarata)* **eau salée,** *bouillante*	Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée bouillante, réserver env. 1 dl d'eau de cuisson, égoutter les pâtes. Peler l'échalote et la tailler en fines lanières. Couper les tomates cerises en deux, et les petits radis en petits quartiers.
1	**échalote**	
500 g	**de tomates cerises**	
2 bottes	**de petits radis et quelques fanes**	
	huile *pour la cuisson*	Bien faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Saisir la viande par portions, env. 1½ minute. Retirer, saler, poivrer. Faire revenir rapidement l'échalote dans la poêle, remettre la viande, baisser le feu.
600 g	**d'émincé de porc** *(minute)*	
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
½	**bouquet de thym**	Effeuiller le thym, incorporer à la viande. Ajouter tomates cerises, petits radis et confiture, faire revenir un instant, saler, poivrer. Ajouter le vinaigre balsamique et l'eau de cuisson réservée, laisser mijoter env. 5 minutes. Incorporer les pâtes, le temps de bien faire chauffer.
3 c. s.	**de confiture d'abricot**	
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
2 c. s.	**de vinaigre balsamique blanc**	

Portion (¼): 669 kcal, lip 18 g, glu 80 g, pro 45 g

Télécharger la recette

35 MINUTES

Les noix de cajou donnent du croustillant à l'œuf

Riz aux asperges et œuf miroir

35 min · végétarien · minceur · sans lactose · sans gluten

1	**oignon**	Peler l'oignon et le couper en quartiers. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon env. 5 min, ajouter le concentré de tomate, faire revenir un instant. Verser l'eau, porter à ébullition, saler.
1 c. s.	**d'huile d'olive**	
2 c. s.	**de concentré de tomate**	
1 l	**d'eau**	
1¼ c. c.	**de sel**	
200 g	**de mélange de riz sauvage**	Ajouter le riz, faire cuire env. 10 minutes. Supprimer le bout ligneux des asperges. Couper les asperges en deux dans la longueur selon épaisseur, puis en trois, ajouter au riz, poursuivre la cuisson env. 10 min jusqu'à ce que le riz soit al dente.
1 kg	**d'asperges vertes**	
1 c. s.	**d'huile**	Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Casser les œufs un à un et les faire glisser dans la poêle, laisser cuire env. 4 min sur feu moyen. Hacher grossièrement les noix de cajou, ajouter, faire revenir un instant, dresser les œufs miroir sur le riz, parsemer de cresson.
4	**œufs frais**	
4 c. s.	**de noix de cajou**	
un peu	**de cresson**	

Portion (¼): 419 kcal, lip 16 g, glu 49 g, pro 19 g

Télécharger la recette

SI FACILE!

Comptage simplifié des calories avec suivi automatique de l'activité physique.

TESTEZ L'APPLI «MAIGRIR SAINEMENT»!

35
MINUTES

BON À SAVOIR

La pâte de curry ne doit pas être forcément jaune. Vous pouvez aussi utiliser de la pâte verte ou rouge.

Curry de nouilles au halloumi

35 min végétarien

600 g	**de carottes**	Peler les carottes, les couper en deux dans la longueur, puis en lamelles. Couper les poireaux en deux dans la longueur, les laver et les tailler en fines lanières.
500 g	**de poireaux**	
1 c. s.	**d'huile d'olive**	Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Faire revenir les carottes et les poireaux env. 5 minutes. Ajouter la pâte de curry, faire revenir un instant. Verser le bouillon et le lait de coco, porter à ébullition. Baisser le feu, ajouter les pâtes, mélanger, cuire env. 4 min al dente.
4 c. s.	**de pâte de curry jaune**	
8 dl	**de bouillon de légumes**	
2½ dl	**de lait de coco**	
200 g	**de pâtes** *(p. ex. nouillettes chinoises)*	
250 g	**de halloumi** *(fromage à griller)*	Couper le halloumi en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur, les couper en deux dans la largeur. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir les tranches de halloumi env. 2 min sur chaque face sur feu moyen. Rincer le citron vert sous l'eau très chaude, éponger, couper en quartiers, dresser les deux sur le curry.
1 c. s.	**d'huile d'olive**	
1	**citron vert**	

Portion (¼): 681 kcal, lip 36 g, glu 63 g, pro 27 g

Télécharger la recette

30
MINUTES

Tarte flambée verte

15 min + 15 min au four · végétarien

2	**abaisses de pâte à tarte flambée** *(d'env. 25 × 38 cm)*	Préchauffer le four à 240° C. Dérouler les abaisses, les faire glisser sur deux plaques avec le papier cuisson. Saler la demi-crème acidulée, en badigeonner les abaisses.
200 g	**de demi-crème acidulée**	
½ c. c.	**de sel**	
500 g	**d'oignons fanes**	Couper les oignons fanes en fines rouelles, réserver un peu de fanes. Mélanger le reste avec le pesto, répartir sur les abaisses.
4 c. s.	**de pesto**	
1 sachet	**de burrata piccola** *(4 pièces, d'env. 50 g)*	**Cuisson:** l'une après l'autre env. 15 min tout en bas du four. Retirer. Fendre la burrata, répartir sur les tartes flambées, saler, poivrer. Effeuiller le basilic, parsemer avec les fanes réservées.
un peu	**de fleur de sel**	
un peu	**de poivre**	
1	**bouquet de basilic**	

Portion (¼): 635 kcal, lip 28 g, glu 72 g, pro 20 g

Télécharger la recette

Complices des grillades

Ce sont les vraies stars du barbecue. Alors que les saucisses & Cie sont encore bien pâlottes sur la grille, ces accompagnements sont déjà prêts à déguster. Pas sûr, d'ailleurs, qu'il en reste assez pour tout le monde!

ANNONCE

Découvrez la tresse Karma: 100 % végane, 100 % plaisir

Un pur délice sans ingrédients d'origine animale. La tresse végane de Coop Karma est un vrai régal! Avec un taux d'humidité parfait, elle est tout simplement irrésistible. Faites-vous plaisir sans renoncer à vos exigences. Votre karma va l'adorer!

La tresse végane de Karma est en vente dans les supermarchés Coop, les Coop City et sur **coop.ch**.

Tranches de tresse grillées aux tomates

10 min + 30 min au four **végane** **sans lactose**

Pour un grand plat à four d'env. 2 litres
Pour env. 16 pièces

500 g	**de tresse végane** *(p. ex. Karma)*	Préchauffer le four à 240° C. Couper la tresse en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur, poser sur une plaque, arroser d'un filet d'huile.
1 c. s.	**d'huile d'olive**	
		Cuisson: env. 5 min tout en haut du four. Retirer, laisser tiédir un peu les tranches de tresse sur une grille, abaisser la température du four à 200° C.
750 g	**de tomates cerises multicolores**	Couper les tomates cerises en deux, les mélanger dans le plat avec vinaigre balsamique, huile et sirop d'érable.
2 c. s.	**de vinaigre balsamique**	
2 c. s.	**d'huile d'olive**	
2 c. s.	**de sirop d'érable**	
1	**gousse d'ail**	**Cuisson:** env. 25 min dans la moitié supérieure du four. Peler l'ail, le couper en deux, en frotter les tranches de tresse. Sortir les tomates cerises du four, les répartir sur les tranches de tresse, saler, poivrer. Poser les brins de thym dessus.
½ c. c.	**de fleur de sel**	
un peu	**de poivre**	
8 brins	**de thym**	

Pièce: 154 kcal, lip 6 g, glu 20 g, pro 4 g

Télécharger la recette

ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Éteignez le four 10 min avant la fin de cuisson. La chaleur résiduelle suffira à terminer de cuire les tomates.

Rouleaux de printemps au tofu

25 min + 20 min au four **végétarien** **sans lactose**

Pour 8 pièces

300 g	**de carottes**	Peler les carottes et les râper à la râpe à rösti dans un grand bol. Couper finement les épinards, incorporer, saler. Couper le tofu en 8 bâtonnets de taille égale. Préchauffer le four à 220° C.
100 g	**de pousses d'épinards**	
¾	**de c. c. de sel**	
220 g	**de tofu** *(p. ex. Smokey, Karma)*	
1 sachet	**de pâte à strudel** *(d'env. 120 g)*	Déplier les feuilles de pâte deux par deux, badigeonner avec un peu d'huile, superposer à nouveau deux par deux, couper en quatre. Déposer ⅛ de la masse carottes-épinards et un bâtonnet de tofu sur le tiers inférieur de chaque morceau de pâte en laissant de chaque côté un bord d'env. 2 cm. Rabattre les côtés sur le tofu, façonner des rouleaux, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. Badigeonner les rouleaux d'huile, parsemer de panko.
3 c. s.	**d'huile d'olive**	
4 c. s.	**de panko**	
5 c. s.	**de sweet chili sauce**	**Cuisson:** env. 20 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, dresser les rouleaux de printemps avec la sweet chili sauce.

Portion (¼): 274 kcal, lip 13 g, glu 29 g, pro 9 g

Télécharger la recette

ANNONCE

Du tofu fumé bio à base de soja suisse

Vous cherchez un tofu au goût relevé? Alors ce tofu Karma à base de soja bio suisse est fait pour vous! Il apportera à vos plats une dose supplémentaire de protéines et un goût original de fumé.

Le Smokey tofu bio de Karma est en vente dans les supermarchés Coop, les Coop City et sur **coop.ch**.

Salade d'asperges et falafels aux légumes

40 min · végétarien · sans lactose

750 g	**d'asperges vertes** **eau salée,** *bouillante*	Supprimer le bout ligneux des asperges, les partager en deux selon grosseur, puis les couper en tronçons biseautées d'env. 4 cm. Faire cuire env. 3 min dans l'eau salée bouillante. Égoutter, plonger rapidement dans de l'eau glacée, bien égoutter.
1 c. s.	**de moutarde**	Mélanger moutarde, vinaigre balsamique, huile et miel dans un saladier, saler et poivrer la sauce. Couper les oignons fanes en fines rouelles, incorporer à la sauce avec les asperges. Dresser la salade sur un plat.
3 c. s.	**de vinaigre balsamique blanc**	
4 c. s.	**d'huile d'olive**	
1 c. s.	**de miel liquide**	
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
3	**oignons fanes**	
1 c. s.	**d'huile d'olive**	Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, faire revenir les falafels sur toutes les faces env. 8 minutes. Retirer. Effeuiller le basilic, couper le citron en fines rondelles, dresser les deux sur la salade avec les falafels.
350 g	**de falafels** *(p. ex. mini-falafels aux légumes, Karma)*	
1	**bouquet de basilic**	
1	**citron bio**	

Portion (¼): 397 kcal, lip 25 g, glu 33 g, pro 11 g

Télécharger la recette

ANNONCE

Mini-falafels aux légumes Karma: petits, mais forts en goût!

Pois chiches, patates douces, poivrons ou oignons de printemps: ces mini-falafels riches en délicieux légumes sont irrésistibles. Vous les apprécierez en finger food, pour enrichir vos salades ou dans des wraps – les goûter, c'est les adopter!

Les mini-falafels aux légumes de Karma sont en vente dans les supermarchés Coop, chez Coop City et sur **coop.ch**.

Don't worry
EAT HAPPY

Karma

Naturellement végétarien.

coop

Pour moi et pour toi.

Salade de riz marinée à l'asiatique

35 min · végétarien · sans lactose

250 g	**de riz long** *(p. ex. parboiled)* **eau salée,** *bouillante* **200 g** **de carottes**	Cuire le riz al dente env. 15 min dans l'eau salée bouillante. Peler les carottes et les tailler en rubans avec un économe. Incorporer au riz, laisser cuire env. 2 minutes. Égoutter le riz et les carottes.
2 c. s.	**de vinaigre de riz** **4 c. s.** **d'huile de sésame** **2 c. s.** **de sauce soja** **2 c. s.** **d'eau** **2 c. s.** **de miel liquide** **250 g** **de kimchi** *(p. ex. Karma)*	Bien mélanger vinaigre, huile de sésame, sauce soja, eau et miel dans un saladier. Incorporer le riz avec les carottes et le kimchi.
3	**oignons fanes** **1** **bouquet de coriandre** *ou de persil plat* **50 g** **de cacahuètes grillées salées**	Ciseler les oignons fanes et la coriandre, incorporer les deux à la salade. Hacher grossièrement les cacahuètes, parsemer.

Télécharger la recette

Portion (¼): 499 kcal, lip 22 g, glu 68 g, pro 9 g

ANNONCE

Korea, Kimchi, Karma: que demander de plus?

Ce Traditional Kimchi Mild de Karma apporte une fine touche coréenne à table. Comme accompagnement, comme garniture ou en plat principal, il transformera votre repas en expérience gustative exotique. Pour un savant mélange de tradition et de saveur.

Le Traditional Kimchi Mild de Karma est en vente dans les supermarchés Coop, les Coop City et sur **coop.ch**.

Dip d'edamame

30 min | végane | sans lactose | sans gluten

Pour env. 800 g

500 g	**d'edamame écossés surgelés**	Faire cuire les edamame env. 5 min dans l'eau salée bouillante en tenant croquant. Égoutter, plonger un instant dans de l'eau glacée. Les retirer et en réserver 3 c. s. Mettre le reste dans le blender.
	eau salée, *bouillante*	
1	**échalote**	Peler l'échalote, hacher grossièrement, l'ajouter aux edamame avec le yogourt et l'eau, mixer. Rincer le citron vert sous l'eau très chaude, éponger, ajouter le zeste râpé et 2 c. s. de jus. Épépiner le piment, hacher finement, incorporer, saler. Dresser le dip. Effeuiller l'aneth, le répartir sur le dip avec les graines de sésame et les edamame réservés. Arroser d'un filet d'huile.
300 g	**yogourt nature végane** *(p. ex. Avoine-coco, Karma)*	
½ dl	**d'eau**	
1	**citron vert**	
1	**piment rouge**	
1¼ c. c.	**de sel**	
3 brins	**d'aneth**	
1 c. c.	**de graines de sésame**	
1 c. c.	**d'huile d'olive**	

Servir avec: chips tortillas, pain plat.

100 g: 135 kcal, lip 6 g, glu 11 g, pro 8 g

Télécharger la recette

ANNONCE

Avoine-coco Karma: alternative végane au yogourt sans sucres ajoutés

Vous cherchez une alternative végane au yogourt dont le goût et la texture sont aussi proches de l'original que possible, mais sans sucres ajoutés? Ne cherchez plus: le produit Avoine-coco de Karma est ce qu'il vous faut! Tel quel, pour vos birchers ou dans des plats cuits: il est toujours délicieux.

L'alternative au yogourt Avoine-coco nature de Karma est en vente dans les supermarchés Coop, les Coop City et sur **coop.ch**.

BON À SAVOIR

Vous pouvez aussi remplacer les edamame par des petits pois surgelés.

Super facile à manger avec les doigts

Barquettes de sucrine aux pois chiches

30 min | végane | sans lactose

1 boîte	**de pois chiches** *(d'env. 400 g, Karma)*	Rincer les pois chiches, éponger. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire rissoler les pois chiches env. 3 min, saler, poivrer. Parsemer de sucre, faire revenir encore un instant jusqu'à ce que le sucre caramélise. Éloigner du feu, laisser tiédir un peu les pois chiches.
1 c. s.	**d'huile d'olive**	
¼	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	
2 c. s.	**de sucre**	
1 bocal	**de poivrons grillés à l'huile** *(d'env. 290 g)*	Égoutter les poivrons grillés en recueillant 4 c. s. d'huile, couper les poivrons en fines lanières, mélanger les deux dans un grand bol avec le vinaigre, saler, poivrer. Incorporer les pois chiches.
3 c. s.	**de vinaigre de pomme**	
¾	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	
3	**sucrines**	Détacher les feuilles des sucrines, dresser sur un plat. Répartir la salade de pois chiches au creux des feuilles, râper le zeste du citron par-dessus.
1	**citron bio**	

Portion (¼): 211 kcal, lip 9 g, glu 23 g, pro 5 g

Télécharger la recette

ANNONCE

Des pois chiches bio pour votre karma!

Les pois chiches, on adore! Ils servent de base pour des plats classiques comme le houmous ou les ragoûts mais peuvent aussi être pris comme en-cas sains et délicieux: ils s'inscrivent dans une alimentation équilibrée, avec une dose en plus de protéines végétales bio.

Les pois chiches bio de Karma sont en vente dans les supermarchés Coop, les Coop City et sur **coop.ch**.

Escargot en pâte à tresse aux herbes

35 min + 2 h de levage + 40 min au four **végétarien**

500 g	**de farine pour tresse**	Mélanger farine, sel et sucre dans un grand bol. Émietter la levure, incorporer. Couper le beurre en morceaux, l'ajouter avec le lait coupé d'eau, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser doubler de volume env. 1½ h à couvert à température ambiante.
1½ c. c.	**de sel**	
1 c. c.	**de sucre**	
½ cube	**de levure** *(env. 20 g)*	
60 g	**de beurre**	
3 dl	**de lait coupé d'eau** *(moitié lait / moitié eau)*	
		Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Aplatir un peu, façonner un rouleau d'env. 1 m, aplatir encore un peu. Enrouler en forme d'escargot, poser sur une plaque chemisée de papier cuisson. Laisser lever encore env. 30 min à couvert.
1	**œuf**	Préchauffer le four à 200° C. Battre l'œuf, en badigeonner l'escargot. **Cuisson:** env. 40 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu l'escargot sur une grille.
80 g	**de beurre,** *mou*	Mettre le beurre dans un bol et le travailler en mousse env. 2 min avec les fouets du batteur-mixeur. Couper grossièrement le persil et le romarin, incorporer, saler, poivrer. Badigeonner l'escargot encore tiède avec la moitié du beurre aux herbes, servir le reste à part.
1	**bouquet de persil plat**	
½	**bouquet de romarin**	
¼	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	

100 g: 374 kcal, lip 17 g, glu 45 g, pro 10 g

Télécharger la recette

Regardez la vidéo!

Encore meilleur tout frais et tiède

Pain plissé à la farine bise et au fromage

15 min + 2 h de levage + 40 min au four **végétarien**

Pour un moule à cake d'env. 30 cm, chemisé de papier cuisson

180 g	**de gruyère salé**	Râper finement le gruyère dans un grand bol, en réserver 2 c. s. Incorporer la farine et le sel, émietter la levure, incorporer. Couper le beurre en morceaux, l'ajouter avec l'eau et l'huile, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser doubler de volume env. 1½ h à couvert à température.
500 g	**de farine bise**	
1½ c. c.	**de sel**	
½ cube	**de levure** *(env. 20 g)*	
50 g	**de beurre**	
3,2 dl	**d'eau** *(320 g)*	
2 c. s.	**d'huile d'olive**	
¼	**de c. c. de fleur de sel**	Abaisser la pâte en un rectangle d'env. 30 × 60 cm sur un peu de farine. Couper en 4 bandes dans la largeur. Plisser chaque bande en accordéon, poser une à une verticalement dans le moule graissé, saler, poivrer. Laisser lever encore env. 30 min à couvert. Préchauffer le four à 200° C.
un peu	**de poivre**	
		Cuisson: env. 30 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, parsemer avec le gruyère réservé. **Finition:** env. 10 min au four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler le pain, laisser refroidir sur une grille.

100 g: 339 kcal, lip 15 g, glu 38 g, pro 13 g

Télécharger la recette

Pour une alimentation plus raisonnée: le veggie burger bio de Karma

Le mélange prêt à l'emploi pour burger veggie bio de Karma offre une alternative savoureuse à la viande tout en s'inscrivant dans une alimentation durable. Ajoutez simplement un peu d'eau au mélange, et voilà, c'est fait: vos burgers veggie sont prêts. Que vous soyez végétarien·ne, flexitarien·ne ou simplement en quête de nouvelles expériences gustatives, le burger veggie bio de Karma est fait pour celles et ceux qui veulent une alimentation à la fois raisonnée et goûteuse.

Le veggie burger bio de Karma est en vente dans les supermarchés Coop, les Coop City et sur **coop.ch**.

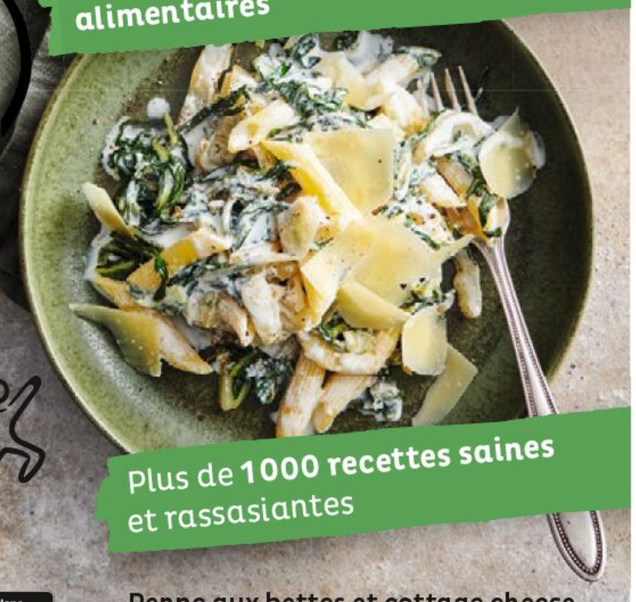
Maigrir en se régalant

Retrouvez votre poids de forme et maintenez-le sans effort. Betty Bossi vous y aide avec l'appli «Maigrir sainement».

Le **lecteur de codes-barres** vous permet de saisir les denrées alimentaires suisses

Des conseils hebdomadaires envoyés par nos diététiciennes

Le nouveau **résumé hebdomadaire** vous donne un aperçu encore plus détaillé de vos **habitudes alimentaires**



Plus de **1000 recettes saines** et rassasiantes

*Testez-la gratuitement!**

Penne aux bettes et cottage cheese, 547 kcal, 30 min

Betty Bossi

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Téléchargez l'appli!

*Uniquement pour les nouveaux clients/nouvelles clientes

Nouveautés McCormick®

5 herbes Bio

Origan, herbes provençales, basilic, persil et ciboulette

De nouvelles recettes délicieuses sur mccormick.ch

Feuilles de laurier

BON 30%

sur les nouvelles herbes bio et le laurier McCormick®

Bon valable dans certains supermarchés Coop et au rayon alimentaire des Coop City.
Il suffit de le remettre à la caisse. Valable une seule fois et non cumulable avec d'autres bons.
Valable du 3.4 au 21.4.2024.

BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard

coop

2 063699 775121

McCormick

Pain en cocotte olives-tomates

15 min + 24½ h de levage + 40 min au four **végane** **sans lactose**

Pour une cocotte avec couvercle

500 g	**de farine**
1¾ c. c.	**de sel**
1 c. c.	**de sucre**
4 g	**de levure** *(env. ⅒ de cube)*
100 g	**d'olives noires dénoyautées**
60 g	**de tomates séchées à l'huile**
3,8 dl	**d'eau** *(380 g)*

Mélanger farine, sel et sucre dans un grand bol. Émietter la levure, incorporer. Couper les olives en rouelles, ajouter. Égoutter les tomates séchées en recueillant 2 c. s. d'huile, hacher grossièrement, ajouter avec l'huile recueillie et l'eau, bien mélanger avec une cuillère en bois sans pétrir. Laisser lever la pâte env. 24 h à couvert à température ambiante.

Déposer la pâte sur le plan de travail bien fariné. Ramener tout le pourtour vers le centre avec une corne à pâte. Retourner, façonner une boule ou un pain allongé (selon la forme de la cocotte). Déposer le pâton soudure vers le bas dans un banneton rond ou ovale bien fariné, laisser lever encore env. 30 min à couvert. Glisser la cocotte avec son couvercle dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 240° C.

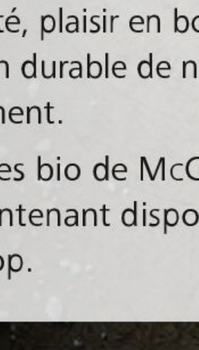
Sortir la cocotte du four, bien fariner le fond, renverser la pâte du banneton dans la cocotte brûlante, poser le couvercle.

Cuisson: env. 25 min au four. Ôter le couvercle.
Finition: env. 15 min au four. Retirer, laisser tiédir un peu, sortir le pain de la cocotte, laisser refroidir sur une grille.

100 g: 258 kcal, lip 5 g, glu 43 g, pro 7 g

Télécharger la recette

ANNONCE



Herbes bio McCormick

Éparpillé sur une pizza, mélangé à une sauce tomate, associé à une viande ou incorporé dans une pâte à pain, l'origan s'invite dans toute une série de plats. Avec l'origan séché de McCormick, l'arôme intense est à portée de main. Désormais aussi en version bio. De quoi allier santé, plaisir en bouche et gestion durable de notre environnement.

Les herbes bio de McCormick sont maintenant disponibles chez Coop.

Fraise & rhubarbe

Si différentes
et pourtant amies
pour la vie!

Rolls briochés rhubarbe-fraise

30 min + 2 h de levage + 35 min au four **végétarien**

Pour un moule à charnière Ø env. 24 cm, fond chemisé de papier cuisson, bord graissé
Pour 8 pièces

300 g de farine **2 c. s. de sucre** **1 c. c. de sel** **¼ de cube de levure** *(env. 10 g)* **60 g de beurre** **2 dl de babeurre**	Mélanger farine, sucre et sel dans un grand bol. Émietter la levure, incorporer. Couper le beurre en morceaux, l'ajouter avec le babeurre, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser doubler de volume env. 1½ h à couvert à température ambiante.
200 g de rhubarbe **100 g de fraises** **3 c. s. de sucre gélifiant** *(Coop)*	Peler évent. la rhubarbe et la tailler en fines tranches d'env. 3 mm d'épaisseur, couper les fraises en lamelles, mélanger les deux dans un bol avec le sucre gélifiant.
	Abaisser la pâte en un rectangle d'env. 30 × 50 cm sur un peu de farine. Répartir les fruits dessus en laissant tout autour un bord d'env. 1 cm. Enrouler la pâte à partir du long côté, couper délicatement en 8 morceaux égaux avec un couteau à pain. Placer les rolls dans le moule préparé, laisser lever encore env. 30 minutes. Préchauffer le four à 200° C.
150 g de fraises **1 c. s. de sucre** **½ c. s. de jus de citron**	**Cuisson:** env. 35 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu les rolls, ôter le cercle du moule, faire glisser sur une grille. Mixer les fraises avec le sucre et le jus de citron. Répartir sur les rolls au moment de servir.

Suggestion: bien meilleurs tout frais.

Pièce: 249 kcal, lip 7 g, glu 40 g, pro 6 g

Télécharger la recette

Regardez la vidéo!

Gâteau aux fraises et à la rhubarbe

25 min + 45 min au four **végétarien**

Pour un moule à charnière rectangulaire d'env. 4½ litres
Pour env. 24 parts

400 g	**de beurre,** *mou*	Préchauffer le four à 180° C. Mettre le beurre dans un grand bol, ajouter le sucre et le sel, mélanger avec les fouets du batteur-mixeur. Incorporer les œufs un par un, mélanger encore jusqu'à ce que l'appareil blanchisse. Ajouter le zeste de citron râpé et tout le jus. Mélanger farine, poudre à lever et bicarbonate de soude, incorporer à la masse. Remplir le moule.
400 g	**de sucre**	
¼	**de c. c. de sel**	
6	**œufs**	
1	**citron bio**	
400 g	**de farine**	
1 sachet	**de poudre à lever**	
1 c. c.	**de bicarbonate de soude**	
600 g	**de rhubarbe**	Peler évent. la rhubarbe et la couper en tronçons biseautés d'env. 2 cm, mettre dans un grand bol. Incorporer le sucre glace, répartir sur la pâte.
3 c. s.	**de sucre glace**	
		Cuisson: env. 45 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule, laisser refroidir le gâteau sur le fond du moule.
20 g	**d'amandes effilées**	Faire griller les amandes effilées à sec dans une poêle. Couper les fraises en quatre, les mélanger avec le sucre glace et le jus de citron, répartir sur le gâteau avec les amandes effilées. Poudrer de sucre glace.
500 g	**de fraises**	
1 c. s.	**de sucre glace**	
½ c. s.	**de jus de citron**	
	sucre glace *pour le décor*	

Suggestion: diviser les ingrédients par deux pour un moule à charnière Ø env. 24 cm, fond chemisé de papier cuisson, bord graissé
Conservation: env. 2 jours à couvert au réfrigérateur.

Part: 292 kcal, lip 16 g, glu 33 g, pro 4 g

Télécharger la recette

Cuire au four, découper, servir – ce moule à charnière sert à faire tout ça.

LE COMBO POUR LE GÂTEAU SUR PLAQUE!

On ne s'en lasse jamais! Ces gâteaux juteux vite faits sont super pratiques. Baies, abricots, pruneaux, pommes, tous les fruits ou presque sont bons à prendre. Mais les fans de chocolat et les amateurs de crumble y trouvent aussi leur compte. La pâte est confectionnée en un clin d'œil et la cuisson prend peu de temps. Les gâteaux sur plaque sont une solution de dernière minute idéale. Sans compter qu'ils peuvent régaler pas mal de gourmands à la fois. Avec nos idées de déco, ce sont les vraies stars d'un buffet de desserts. **Combo gâteaux sur plaque, livre + moule à charnière – disponible sur bettybossi.ch**

Crème aux fraises et à la rhubarbe

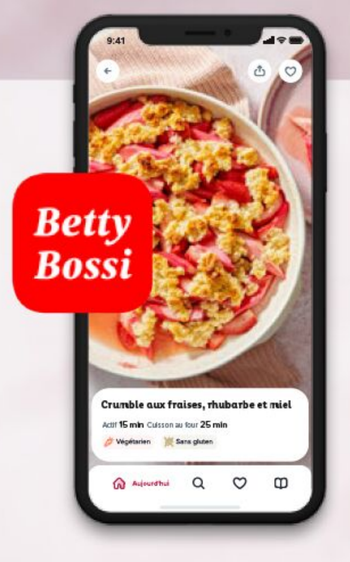
15 min + 1 h au frais · végétarien · sans gluten

Pour 6 verrines d'env. 2 dl

350 g	**de fraises**	Couper les fraises en deux, les mettre dans un bol gradué avec le sucre. Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines, ajouter, mixer. Mettre le yogourt et le mascarpone dans un grand bol, travailler avec les fouets du batteur-mixeur jusqu'à ce que le mélange épaississe. Incorporer la moitié de la purée de fraises, remplir les verrines. Répartir le reste de la purée dessus, mettre env. 1 h à couvert au frais.
4 c. s.	**de sucre**	
1	**gousse de vanille**	
300 g	**de yogourt à la grecque nature**	
250 g	**de mascarpone**	
200 g	**de rhubarbe**	Peler évent. la rhubarbe et la couper en tronçons biseautés d'env. 2 cm, mettre dans une casserole. Incorporer l'eau et le sucre, cuire env. 3 min en tenant croquant, laisser tiédir un peu. Couper les fraises en deux, incorporer, répartir le tout sur la crème.
1 c. s.	**d'eau**	
1 c. s.	**de sucre**	
150 g	**de fraises**	

Portion (⅙): 323 kcal, lip 24 g, glu 20 g, pro 6 g

Télécharger la recette



RECETTE BONUS

Retrouvez la recette de ce crumble aux fraises, rhubarbe et miel dans notre appli de recettes.

NEWS

Demande Betty

Bot Betty Bossi – votre conseiller numérique personnel

Besoin d'un conseil pour choisir une poêle? À la recherche de la meilleure pâte à pizza? Le conseiller numérique Betty Bossi utilise les vastes connaissances culinaires de Betty Bossi et propose, grâce à l'intelligence artificielle (IA), des réponses à toutes vos questions concernant les recettes, la cuisine, la pâtisserie et le ménage. Retrouvez sur notre page internet d'autres infos sur le fonctionnement et l'utilisation de ce chatbot génial.

WWW.BETTYBOSSI.CH/DEMANDEBETTY

CAMPIUNS HÉROS CULINAIRES

En romanche, le terme «campiuns» signifie «héros».

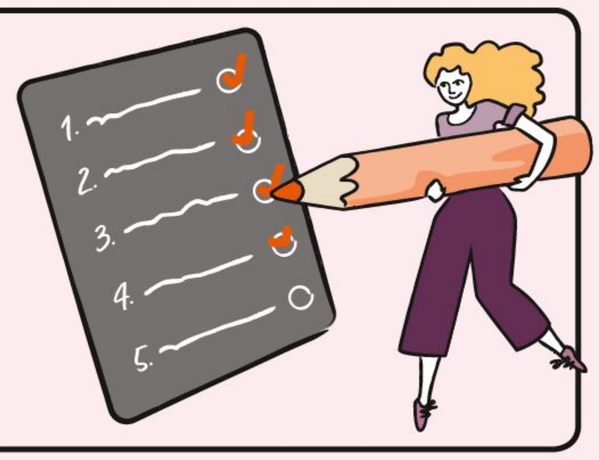
Les Bio Campiuns contiennent de précieux nutriments tels que des vitamines, des minéraux ou des métabolites secondaires dont l'impact positif sur notre santé est prouvé.

Tous les Bio Campiuns de Coop Naturaplan proviennent de Suisse et sont certifiés Bourgeon Bio Suisse. La gamme de Bio Campiuns Naturaplan comprend par exemple des graines de lin, de l'huile de colza, de la choucroute, du chou plume, des groseilles séchées ou des flocons d'avoine. L'offre varie en fonction des saisons et s'enrichit constamment.

EN VENTE DANS LES SUPERMARCHÉS COOP

5 CHOSES À FAIRE EN AVRIL

1. Étrenner le gril.
2. Pique-niquer sur le balcon.
3. Faire une balade à vélo et un pique-nique.
4. S'offrir un bouquet de fleurs.
5. Confectionner des rouleaux de printemps.



AVANT-GOÛT

Rendez-vous avec des recettes estivales aux asperges, d'exquis «primi piatti» et d'onctueux desserts.

À découvrir à partir du 6 mai.

IMPRESSUM: Édité par Betty Bossi, Division de Coop Société Coopérative, Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich | Copyright © Coop Société Coopérative | **Team** Responsable rédaction et conception graphique: *Erica Angelone* | Responsable rédaction des recettes: *Sibylle Weber-Sager* | Identité visuelle: *Solid Identities GmbH* | Photos: *Patrick Zemp*, stylisme: *Claudia Schilling* | **Publicité/Coopérations** *Anina Boss*, media@bettybossi.ch, infos sur: bettybossi.ch/donnees-media | **Service clientèle** +41 (0) 44 209 19 29 (lu. à sa. 8 h 00 à 20 h 00) | **Abonnement annuel** (**10 numéros**) Suisse: CHF 36.90 Étranger: dès CHF 45.90 | **Remarques** Sauf autre indication, les recettes sont prévues pour 4 personnes. Cuisson au four à chaleur tournante: réduire de 20° C la température indiquée. Temps de cuisson identique.

Toutes les recettes actuelles sont aussi dans notre appli Téléchargez l'*appli de recettes Betty Bossi* sur votre smartphone, connectez-vous avec votre identifiant ou enregistrez-vous et vous aurez aussitôt toutes les recettes en numérique toujours sur vous!

FSC www.fsc.org MIXTE Papier | Pour une gestion forestière responsable FSC® C021036

imprimé en suisse

Betty Bossi en vaut la peine: je commande!

Combo parfait pour de *délicieux gâteaux*

Combo avantageux

Gâteaux sur plaque, livre + moule à charnière

N° d'art. 40463.725

seul. CHF **44.90**

au lieu de CHF ~~62.90~~

Vous économisez CHF 18.–

Prix pour les non-abonnés CHF 53.90

Le robot de cuisine intelligent

Avec accessoires de qualité

Bosch Robot de cuisine Série 6 Advanced avec balance intégrée

N° d'art. 32117.725

Prix de lancement

seul. CHF **699.–**

Le thermomètre pour une viande parfaite

Plusieurs sondes permettent différents niveaux de cuisson

Thermomètre à viande pour gril, numérique avec 2 sondes

N° d'art. 32121.725

CHF **89.95**

Prix pour les non-abonnés CHF 99.95

Payez les frais d'expédition **avec des superpoints Coop.**

Avec différentes possibilités de paiement TWINT

Conditions de vente: les offres de Betty Bossi sont uniquement livrées en Suisse, dans la Principauté du Liechtenstein et en Allemagne. Sous réserve de modifications de prix, d'erreurs et de fautes d'impression. Tous les prix s'entendent TVA incluse. La revente des articles Betty Bossi est interdite. Nos conditions générales de vente publiées sur bettybossi.ch sont seules applicables. Offre réservée aux abonnés. Les prix pour les non-abonnés figurent sur bettybossi.ch. Participation aux frais d'envoi: Suisse et Principauté du Liechtenstein CHF 7.95, autres pays CHF 15.90.

BBZ 4/24 A/D